Retreat-Programm 2027

Fokus: Atem – Präsenz – Verbindung

> *Alles ist freiwillig. Auch Pausen sind Programm. Alle Zeiten kündigt ein Gong an. Bis zum Brunch und nach der Abendmeditation bitte keine lauten Gespräche.*

Donnerstag

Ab 16.00	Ankommen
18.00	Abendessen
19.00	Einführung & Yoga zum Ankommen

Freitag

06.45	Warmes Getränk (selbständig)
07.15	Hatha Yoga: Haltungen mit Variationen und Erweiterungen *(90 Min.)*
09.00	Meditation in Stille *(30 Min.)*
09.30	Brunch */ anschliessend Freie Zeit*
12.00	Input mit Fragen *(ca. 40 Min.)*
13.30	Kleines Mittagessen */ anschliessend Freie Zeit / Sauna / Spaziergänge*
17.00	Yin Yoga *(90 Min.)*
19.00	Abendessen
20.15	Gedanke zum Abend & Meditation in Stille *(45 Min.)*

Samstag

06.45	Warmes Getränk (selbständig)
07.15	Yang to Yin Yoga *(90 Min.)*
09.00	Meditation in Stille *(30 Min.)*
09.30	Brunch */ anschliessend Freie Zeit*
12.00	Impuls & Austauschkreis *(ca. 45 Min.)*
13.30	Kleines Mittagessen */ anschliessend Freie Zeit / Sauna / Spaziergänge*
17.00	Yoga Nidra mit Pranayama & sanftem Yoga
19.00	Abendessen
20.15	Gedanke zum Abend & Meditation in Stille *(45 Min.)*

Sonntag

06.45	Warmes Getränk (selbständig)
07.15	Sanftes Yoga *(90 Min.)*
09.00	Meditation in Stille *(30 Min.)*
09.30	Brunch
10.30	Abschlussrunde & Mini-Praxis für zuhause *(Handout)*
11.30	Zimmer räumen, Betten neu beziehen
12.00	Abreise